Zucchinipuffer mit Petersilie, Dill und Walnüssen dazu Rucolaquark

Zubereitungszeit:
50 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	503 kcal/ 2110 kJ	Fett:	29,3 g
Eiweiß:	32,5 g	Davon gesättige Fettsäuren:	4,9 g
Kohlenhydrate:	24,2 g	ungesättige Fettsäuren:	24,4 g

Zubereitung:

1. Die Zucchini waschen und putzen und grob raspeln. Zucchini, Eier und Haferflocken mischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und etwa 20 Minuten quellen lassen. Den Backofen auf 100 Grad (Umluft: 90 Grad, Gas: Stufe ½) vorheizen. Walnüsse grob hacken. Einen Esslöffel für die Verzierung beiseite stellen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Petersilie und Dill fein hacken. Walnüsse, Dill und Petersilie unter die Zucchinimasse mischen.

2. Rucola waschen und trocken schütteln, dann grob hacken. Quark mit Milch glattrühren. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Den Rucola unterrühren, dabei einen Esslöffel Rucola für die Verzierung beiseite stellen.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Je einen Esslöffel Zucchinimasse in die Pfanne geben und Puffer daraus formen. Die Zucchinipuffer von beiden Seiten in etwa vier Minuten goldbraun braten. Im Ofen warmhalten. Die übrige Zucchinimasse ebenso verarbeiten.

4. Zucchinipuffer mit Rucolaquark anrichten. Mit gehackten Walnüssen, Rucola und Paprikapulver verzieren.

Zutaten für 4 Portionen :

Für die Zucchinipuffer

- 3 Zucchini
- 3 Eier
- 80 g zarte Haferflocken
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Muskat
- 75 g Walnusskerne
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill

Für den Rucolaquark

- 1 Bund Rucola
- 500 g Quark Magerstufe
- 4 EL fettarme Milch
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1/2 TL Paprikapulver
- 3 EL Rapsöl zum Braten